自己健康管理シート

福生市公式キャラクターたっけー☆☆

※血圧や体重の測定は、できるだけ時間を決めて、定期的に測りましょう。朝・昼・夜など毎日同じ時間帯に測ると、変化がわかりやすいです。

私の目標	運動	(A)歩く	
		(B)筋トレ・ストレッチ	
	栄養	(C)〇〇を摂る	
		(D)〇〇を控える	

例えば　（10分歩く。家の周りを歩く。）
（ラジオ体操をする。屈伸運動をする）
（野菜を積極的に摂る。三食きちんと食事をする。）
（甘いものを控える。お酒を控える。）

										目標達成・〇の数
	日付		/	/	/	/	/	/	/	
	曜日		日	月	火	水	木	金	土	
身体	血圧	上／下	/	/	/	/	/	/	/	
	体重	kg								
	体調	（〇・△・×）								
目標	運動	(A) 歩く								
		(B)筋トレ・ストレッチ								
	栄養	(C)を摂る								
		(D)を控える								
一言メモ	昨日はどんな日？（お天気のこと、体調のこと、思い出して書いてください。）		昨日は、	昨日は、	昨日は、	昨日は、	昨日は、	昨日は、	昨日は、	

										目標達成・〇の数
	日付		/	/	/	/	/	/	/	
	曜日		日	月	火	水	木	金	土	
身体	血圧	上／下	/	/	/	/	/	/	/	
	体重	kg								
	体調	（〇・△・×）								
目標	運動	(A) 歩く								
		(B)筋トレ・ストレッチ								
	栄養	(C)を摂る								
		(D)を控える								
一言メモ	昨日はどんな日？（お天気のこと、体調のこと、思い出して書いてください。）		昨日は、	昨日は、	昨日は、	昨日は、	昨日は、	昨日は、	昨日は、	

記入例

自己健康管理シート

私の目標	運動	(A)歩く	10分歩く
		(B)筋トレ・ストレッチ	ふくふく福生体操をする
	栄養	(C)○○を摂る	野菜を摂る
		(D)○○を控える	間食（おやつ）は1回にする

例えば　（10分歩く。家の周りを歩く。）
（ラジオ体操をする。屈伸運動をする）
（野菜を積極的に摂る。三食きちんと食事をする。）
（甘いものを控える。お酒は1日一合にする。）

	日付		5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	目標達成・○の数
	曜日		日	月	火	水	木	金	土	
身体	血圧	上／下	120/80	140/90	130/80	130/80	130/80	120/80	130/90	
	体重	kg	51	51	51	51.5	51	51	51	
	体調	（○・△・×）	○	△	×	△	○	○	○	
目標	運動	(A) 歩く	○	○	×	○	○	○	×	5
		(B)筋トレ・ストレッチ	○	○	×	○	○	○	×	5
	栄養	(C)を摂る	○	○	○	○	○	○	○	7
		(D)を控える	○	○	×	○	○	×	○	5
一言メモ	昨日はどんな日？（お天気のこと、体調のこと、思い出して書いてください。）		昨日は,暑かった。	昨日は、風が強かった。	昨日は、雨が降っていた。出かけなかった。	昨日は、友達から電話がきた。	昨日は、庭の草むしりをした。	昨日は、近所のバラが満開だった。	昨日は、腰が痛かった。	